



מדינת ישראל
משרד החינוך



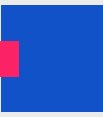
מערכת שידורים לאומית

מפתח הל"ב לכיתות ה-ו

נושא השיעור: עוגנים וכוחות

עם המורה: תמי שרבני

נא הצטיידו במחברת, צבעים וכלי כתיבה



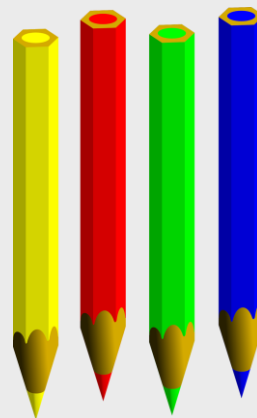
מה נעשה היום?

- שלום, שמי תמי שרבני, אני מחנכת של כיתה ו' מפרדס חנה. אני שמחה שהצטרפתם אלי לשיעור.
- בשיעור היום נלמד על עוגנים וכוחות שיש לכל אחד מאתנו ויכולים לעזור בזמן שקשה לנו.
- נתחיל בזיהוי מכנה משותף של תמונות.
- נמשיך בגילוי הכוחות והעוגנים של כל אחד ואחת שצופים בנו.
- נבין איך אפשר להשתמש בכוחות שלנו
- ונסיים בתרגיל כתיבה שיכול להיות אתכם בכל זמן ובכל מקום.



01:00

מה להביא לשיעור?





מתחילים בכיף



לפעמים העוגן הוא **חיצוני**
כמו: דובי, **משפחה**, מוזיקה
לפעמים העוגן הוא **פנימי**
כמו: מחשבות חיוביות, מדיטציה,
דמיון, קול פנימי מחזק.

אמרנו שיש עוגן פנימי ויש עוגן
חיצוני.

העוגן הפנימי – תמיד אתנו
אנחנו לא תלויים במשהו חיצוני.





אז איך אדע מה לבחור? , מה בסדר?
מה אני אמורה להרגיש?
למי יש תשובות שיעשו לי סדר
כי זה הולך להיות עסק ביש...
רגע , יש לי עצה שלי היא עוזרת
אני לומדת להקשיב לעצמי
למילים, לתחושות, ללב ולגוף
ואז שוב מתחשק לי לעוף...

מה עוזר לי להירגע

זה קשה קצת להבין ובטח לדמיין
אם כשאני עצבנית זה קושי או הרגל
ואיך נכון להגיב
ומה נכון לומר
ואיך אני אמורה להרגיש
כשהכול נגמר....

מלא מחשבות שרצות לי בראש
ושני מלאכים מתיישבים לי בלב
אחד אומר: " "זה לא פייר-את צודקת"
ואז כל הכעס עולה לי בגוף
השני את הרוגע שולח בשקט
וממש רק לרגע מתחשק לי לעוף...

מה עוזר לילדה להירגע עפ"י השיר



רגע, יש לי עצה שלי היא עוזרת
אני לומדת להקשיב לעצמי
למילים, לתחושות, ללב ולגוף
ואז שוב מתחשק לי לעוף...

01:00

תרגול



היזכרו ברגע שבו הרגשתם לא בטוחים, שאין
לכם שליטה על המצב.
מצב שבו התמודדתם עם קושי.

עצמו עיניים וחשבו – מה עזר לכם במצב זה?



ועכשיו אליכם - מה עוזר לכם להירגע



אחת הדרכים שעוזרת לי היא כתיבה.
בכתיבה אני מוציאה את הרגשות שלי
ויודעת שרק אני קוראת ולכן אני
כותבת הכל.

מסכמים -מה עוזר להירגע

להקשיב לקול הפנימי שלנו (מה מרגיע **אותנו** , איך אנחנו יכולים לעזור לעצמנו)



לזכור שיש דרך – לפעמים אנחנו שוכחים את הדרך, מאבדים את העוגנים. אם יש לנו דרך תמיד נמצא אותה , גם אם נלך קצת לאיבוד.



לדעת שיש שני קולות – לא לפחד... לתת לשניהם מקום ובסוף לבחור את מה שנכון לנו.



לבחור את העוגן שנכון לנו באותו מצב.



יכול להיות שבמצב אחר משהו אחר יעזור



ולנשום עמוק ועוד לנשום ועוד לנשום...



ממשיכים למשימה



15:01

קחו דף וציירו או ספרו מה העוגנים שלכם?

מה עוזר לכם?

מי עוזר לכם?

שתפו את בני המשפחה או חברים בדברים שכתבתם או ציירתם





מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח